

## ●基本に立ち返るビックスリー

## ●ビックスリーからの応用トレーニング

◆2017年4月23日(日)13:00~16:45開催決定!!先着30名様

◆場所:大阪ハイテクノロジー専門学校  
第2校舎 2Fトレーニングルーム

基本から応用  
まで!!

### ビックスリー完全習得!

島袋好一

・GronG TRAINING LAB代表トレーナー



体育学修士、日本トレーニング指導協会 上級トレーニング指導者、学生時代よりフィットネスクラブでトレーニングの指導現場に。以来、公民を問わず様々な施設、老若男女、世代や運動能力を問わない多種多様な運動指導を経験。指導の延べ人数は10万人を超える。

コンタクトスポーツへの応用

ボディメイクへの応用

回旋系スポーツへの応用

栗若 伸一

- ・SMART SYSTEM STRENGTH 所属
- ・桃山学院大学アメリカンフットボール部 ストレングスコーチ



濱田 和樹

- ・SMART SYSTEM STRENGTH 所属
- ・山ノ街ゴルフガーデンフィットネス スタジオ専属トレーナー



12:30~13:00 受付開始

13:00~14:00 基本に立ち返るビックスリー

14:10~15:10 ビックスリーからの応用トレーニング

15:20~16:20 競技特性に応じた発展的トレーニング

16:25~16:45 質疑応答・名刺交換会

- \* 全て実技講習です。内履き(トレーニングシューズ)と 運動できる服装をご準備下さい
- \* 当日は公共の交通機関をご利用下さい

◆会員: 5,000 円、非会員 8,000 円、学生(非会員) 3,000 円

◆お申込方法: JATIオフィシャルサイトにて申し込み、入金。  
<http://www.jati.jp/>

◆アクセス:

〒532-0003 大阪市淀川区宮原4丁目4-65  
大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎

<http://www.osakahightech.ac.jp/school/access/>

※本館ではありません。

お間違えのないようにお越し下さい。

◆お問合せ先: info@jati.jp

